

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI ISOLA DEL GRAN SASSO
e Sottosezione di Pietracamela





Programma 2024



SEZIONE CAI DI ISOLA DEL GRAN SASSO

Salita del Torrione, 8 - 64045 Isola del Gran Sasso (TE)

 331 2485733
 www.caiisola.it

 isoladelgransasso@cai.it
 CAI Sez. Isola del Gran Sasso

Consiglio Direttivo (Triennio 2022-2024)






CHRISTIAN MENEI	<i>Presidente</i>	ERICA CLEMENTELLA	<i>Revisore Dei Conti</i>
CLAUDIO DI STEFANO	<i>Vice Presidente</i>		<i>(Pres. del Collegio)</i>
LUIGI POSSENTI	<i>Segretario e Tesoriere</i>	FEDERICA GARSONE	<i>Revisore dei Conti</i>
PASQUALE PICHINELLI	<i>Consigliere</i>	MARIKA DI DONATO	<i>Revisore dei Conti</i>
BRUNO DAMIANI	<i>Consigliere</i>		

Titolati

CHRISTIAN MENEI	<i>Accompagnatore di Escursionismo (AE) + EAI</i>
GIULIA MODESTI	<i>Accompagnatore di Escursionismo (AE)</i>
CLAUDIO DI STEFANO	<i>Accompagnatore Sezionale di Escursionismo (ASE)</i>
DINO ROSSI	<i>Accompagnatore Sezionale di Escursionismo (ASE)</i>
PASQUALE PICHINELLI	<i>Accompagnatore Sezionale di Escursionismo (ASE)</i>
GIORGIO DI GIUSEPPE	<i>Istruttore Sezionale di Alpinismo (ISEA)</i>
GIULIANO DI MARCO	<i>Istruttore Sezionale di Alpinismo (ISEA)</i>
LUCA SCARPONE	<i>Istruttore Sezionale di Alpinismo e Speleologia (ISEA + ISS)</i>

SOTTOSEZIONE CAI DI PIETRACAMELA

c/o Casa del Comune - 64047 Pietracamela (TE)

 348 7906341 (Andrea Bollati - Reggente)  info@caipietracamela.it
 333 2324474 (Luca Mazzoleni)  CAI Pietracamela
 www.caipietracamela.it

Tesseramento 2024

Il Consiglio Direttivo della Sezione, considerando l'importo minimo deciso dall'Assemblea dei Delegati ha deliberato le quote sociali per l'anno 2024:

- Soci Ordinari euro **45,00**
- Soci Familiari euro **25,00**
- Soci Ordinari Juniores (con meno di 25 anni) euro **25,00**
- Soci Giovani (con meno di 18 anni) euro **16,00**
- Soci Aggregati euro **10,00**

Per i nuovi soci, la tassa di iscrizione è di euro **5,00**, comprensiva della tessera nazionale.

Il rinnovo deve essere effettuato entro il **31 marzo 2024**, in modo da garantire la continuità della copertura assicurativa (infortuni e soccorso alpino in attività sezionali) e l'abbonamento alla rivista "Montagna 360". In caso di rinnovo in data successiva al 31 marzo 2024 e per i nuovi iscritti, le coperture assicurativa saranno attive dal momento della registrazione sulla piattaforma nazionale di tesseramento del CAI. I rinnovi e le nuove iscrizioni si ricevono entro il 31 ottobre 2024. Coloro che volessero riacquisire la qualità di socio conservando l'anzianità di iscrizione, possono farlo previo pagamento alla Sezione delle quote relative ai bollini mancanti (al prezzo stabilito dalla sede centrale).



“La montagna non è solo nevi e dirupi, creste, torrenti, laghi, pascoli. La montagna è un modo di vivere la vita. Un passo davanti all’altro, silenzio tempo e misura.”

Paolo Cognetti

Presentazione

Care socie e Cari soci,
siamo arrivati al terzo anno del mio mandato, quindi il 2024 sarà purtroppo l'ultimo di questo percorso.

In questo periodo, unitamente, membri del direttivo, soci e amici del CAI, abbiamo cercato di offrire le nostre energie e risorse per la sezione e per il nostro territorio, tentando anche, con i mezzi a nostra disposizione e le competenze di ognuno, di risollevere una situazione sicuramente stravolta dall'evento covid che aveva compromesso la nostra amata routine montana, spopolato la Sezione e di conseguenza alterato molti equilibri. Lo abbiamo fatto lavorando insieme con lo scopo di ricreare legami e consolidarne dei nuovi, facendo rete con le associazioni vicine e con forte spirito d'iniziativa che ci ha guidati nel proporre eventi ed attività a tutto tondo, con il primo sguardo sempre rivolto alle esigenze dei soci e con i piedi ben piantati a terra per rimanere coerenti con la realtà della nostra associazione al fine di poter agire, quindi, concretamente.

L'intento di proseguire con lo stesso spirito, migliorandoci, sulla base delle esperienze vissute, per poter offrire sempre nuove opportunità a chi con interesse o semplice curiosità si avvicina alla realtà del CAI e della montagna, è il motore che ci guida per questo nuovo anno. Per il 2024 ci siamo posti diversi obiettivi. Sulla scia del lavoro già intrapreso, proseguirà il costante impegno di tutti i volontari nel promuovere la conoscenza e la cultura della montagna attraverso l'attività escursionistica con l'intento di incoraggiare sempre alla partecipazione e alla condivisione; incentiveremo in tutti i modi i volontari che manifestino interesse per una sempre ben gradita collaborazione attiva, volta a migliorare, arricchendola, la varietà della nostra associazione. Continueremo, poi, ad impegnarci costantemente per rendere migliore la rete sentieristica, elemento cardine nei nostri cammini; dedicheremo attenzione agli aspetti che riguardano la gestione di rifugi e bivacchi, intervenendo, laddove necessario, cercando di migliorarne la fruibilità ed esaltandone l'importanza come luoghi a tutti gli effetti integrati ed interattivi con l'ambiente circostante; porteremo il CAI e le sue attività all'attenzione dei giovanissimi, entrando nelle scuole per raccontare, da soci attivi e



accompagnatori, come una grande passione come quella per la montagna abbia dato vita e fatto crescere una associazione così importante che continua ancora oggi ad essere un grande punto di riferimento per molti. Per rendere ancora più concreto il nostro impegno, formalizzeremo la creazione di diverse commissioni interne alla sezione stessa, che abbiano il compito di gestire in maniera più diretta e approfondita tutte le questioni legate ad ogni ambito di interesse e che verranno comunicate tramite i canali ufficiali della sezione. Il direttivo sarà assolutamente lieto di offrire il massimo supporto a chiunque vorrà mettersi in gioco.

Ringrazio, infine, quanti in questi 5 anni (tra cui due da V. Presidente f.f. e tre da presidente) mi hanno sostenuto; quelli che hanno avuto il coraggio di guardare oltre la mia giovane età, di percepire, anzi, quest'ultima come un valore aggiunto, riscontrando, piuttosto, la mia grande passione e dedizione; quelli che hanno messo a disposizione la loro esperienza permettendoci così di migliorarci e tutto il direttivo che mi ha affiancato, riaffermando ogni volta l'importanza per la nostra associazione di potersi confrontare sempre in maniera leale e costruttiva.

Una buona montagna a tutti.

*Il Presidente
Christian Mengi*





SCIALPINISMO E ESCURSIONISMO INVERNALE

GENNAIO – FEBBRAIO 2024



SCIALPINISTICA MONTI DELLA LAGA CON SOTTOSEZIONE DI PIETRACAMELA

Itinerario: Verrà deciso in base alle condizioni nivo-meteorologiche.

Difficoltà: **MSA** – Durata: **Giornata**

Luca Mazzoleni 329 8261818 Christian Menei 333 3886492

SCIALPINISTICA GRAN SASSO CON SOTTOSEZIONE DI PIETRACAMELA

Itinerario: Verrà deciso in base alle condizioni nivo-meteorologiche.

Difficoltà: **BSA** – Durata: **Giornata**

Luca Mazzoleni 329 8261818



MONTE DI MEZZO DA ALVI

Itinerario: Verrà deciso in base alle condizioni nivo meteorologiche.

Difficoltà: **MSA-EAI** – Durata: **Giornata**

Giorgio Di Giuseppe 328 9558865 Domenico Angelini 328 9426660

GIORNATA DI SICUREZZA IN MONTAGNA INVERNALE CON LA GUIDA

Itinerario: Verrà deciso in base alle condizioni nivo-meteorologiche.

Durata: **Giornata**

Vasili Bosi 333 4669685

18 FEBBRAIO 2024

CIASPOLATA AI MONTI DELLA LAGA

Itinerario: Anello da Cesacastina alla Fonte Mercurio.

Difficoltà: **EEAI** Durata: **5h** - Dislivello **540m**

Francesco Trifoni 349 1038663

Le date saranno stabilite, di volta in volta, dagli accompagnatori e/o coordinatori negli incontri in Sezione, in base alle condizioni climatiche e di innevamento.

Ne sarà data informazione in Sezione, sul sito www.caiisola.it e sul gruppo facebook “CAI Sez. Isola del Gran Sasso”..

Per Informazioni ed Iscrizioni: Sezione CAI Isola del Gran Sasso 333 3886492



CICLOESCURSIONISMO - MTB

APRILE – AGOSTO - SETTEMBRE 2024



I LAGHETTI DI CAMPO IMPERATORE E IL CANYON DELLO SCOPPATURO IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE ESPERIENZA NATURA

Itinerario: Da definire con precisione.

Lunghezza: **40km** Durata: **Giornata** Difficoltà: **Media**

Sezione CAI Isola del Gran Sasso 333 3886492



Le date ed altri itinerari saranno stabiliti, di volta in volta, dai promotori negli incontri in Sezione, sulla base delle adesioni e delle condizioni metereologiche.

Ne sarà data informazione in Sezione, sul sito www.caiisola.it e sul gruppo facebook “CAI Sez. Isola del Gran Sasso”.

Per Informazioni ed Iscrizioni: CAI Isola Del Gran Sasso 333 3886492

ARRAMPICATA

PERIODO DA DEFINIRE



FALESIA DI PAGLIARA

Primi Passi in falesia, Attrezzatura, nodologia e metodi di assicurazione.

FALESIA DI PIETRAROTONDA

Arrampicata sportiva, ripasso dei temi della prima giornata.

SPERONE FRANCHETTI

Arrampicata su vie multipitch, su una via semplice di alpinismo con introduzione alle protezioni alpinistiche (Chiodi, Friend e Dadi).

Le date saranno stabilite, di volta in volta, dagli istruttori negli incontri in Sezione, in base alle condizioni metereologiche.

Ne sarà data informazione in Sezione, sul sito www.caiisola.it e sul gruppo facebook “CAI Sez. Isola del Gran Sasso”.



ESCURSIONISMO

APRILE - OTTOBRE 2024



7 APRILE 2024

CASTELLO DI PAGLIARA

Percorso: Vecchio itinerario da Isola del Gran Sasso, passando dalla Madonna della Spina, fino ai ruderi del Castello di Pagliara (978 m), Funzione religiosa, Lago di Pagliara, rinfresco e rientro in autonomia.

Durata: **Giornata**

Dislivello: **560m**

Difficoltà: **T/E**

Dino Rossi 335 7014117



Conti di Pagliara



21 APRILE 2024

SORGENTE DELL'ACQUATINA CON LIONS CLUB VALLE SICILIANA

GIORNATA ALL'INSEGNA DELLA SOLIDARIETÀ E DELL'INCLUSIONE CHE AFFRONTERÀ IL TEMA SEMPRE ATTUALE DELLE ACQUE DELLA NOSTRA MONTAGNA E DEL LORO UTILIZZO CONSAPEVOLE

Itinerario: Dal Museo delle Acque di San Pietro per il facile Sentiero Natura adatto anche a disabili e nonvedenti.

Difficoltà: **E** Durata: **4h** Dislivello: **100m**

Luigi Possenti 348 8577052



19 MAGGIO 2024

MONTE AMARO

Itinerario: Passo San Leonardo, Fonte Fredda, colle della croce, Rava della giumenta bianca, Monte Amaro, Rientro per lo stesso percorso.

Difficoltà: **EE** Durata: **8:30h** Dislivello: **1.500m**

Pasquale Pichinelli 348 3002998

26 MAGGIO 2024

IL MONTAGNONE INTERSEZIONALE CON IL CAI DI SAN SEVERINO MARCHE

Itinerario: Forca di Valle, Selva degli abeti, Villetta dell'acqua fredda, Cima del montagnone, La Forchetta, Rifugio Cima Alta, Rifugio Delfico, Piana lunga, Forca di Valle.

Difficoltà: **E** Durata: **6h** Dislivello: **900m**

Christian Menei 333 3886492 Claudio Di Stefano 338 2370447



09 GIUGNO 2024

GOLE DEL GARRAFO
12^ EDIZIONE "IN CAMMINO NEI PARCHI"

Itinerario: Vallecchia M.A., Grotta Fredda, Piscine naturali – Ritorno.

Difficoltà: **EE** Durata: **4h** Dislivello: **200m**

Corrado Colantoni 339 8425658



16 GIUGNO 2024

MONTE SAN FRANCO

Itinerario: Ponte della lama, Madonna della zecca, Rifugio Panepucci, Passo del Belvedere, Cresta di Rotigliano, Monte San Franco, discesa per Pietra Liscia, Valle Acqua fredda, Ponte della lama.

Difficoltà: **EE** Durata: **5:30h** Dislivello: **800m**

Claudio Di Stefano 338 2370447

22/23 GIUGNO 2024

MONTE TERMINILLO
CON SOTTOSEZIONE DI PIETRACAMELA

Itinerario: Una due giorni sul Monte Terminillo con pernottato al Rifugio Sebastiani.

Difficoltà: **EE** Durata **2 Giorni** Dislivello: **800m**

Andrea Bollati 348 7906341 Christian Menei 333 3886492

23 GIUGNO 2024

IN CAMMINO SUL SENTIERO ITALIA
GIORNATA NAZIONALE DEL CLUB ALPINO ITALIANO

Itinerario: Sarà comunicato dal CAI Abruzzo.

Durata: **Giornata**

Sezione CAI Isola del Gran Sasso 333 3886492



Sentiero Italia CAI



30 GIUGNO 2024

MONTI DELLA LAGA

GRANDE ANELLO DAL RIFUGIO DI CEGNO – FIUMATA – MONTE GORZANO

Itinerario: Rifugio di Cegno, Monticello, Fiumata, Cimata – Monte Gorzano, Laghetti più alti degli Appennini, Costa delle Troie, Pacinella.

Difficoltà: **EE** Durata: **7h** – Dislivello: **810m**

Francesco Trifoni 349 1038663

07 LUGLIO 2024

MONTE CAMICIA DA VADO DI SOLE

Itinerario: Vado di Sole, Monte Guardiola, Monte San Vito, Monte Siella, Monte Tremoggia, Monte Camicia, Ritorno per il Vallone di Vradda.

Difficoltà: **EE** Durata: **8h** – Dislivello: **1.000m**

Pasquale Pichinelli 348 3002998

13 LUGLIO 2024

FESTA DELLA MONTAGNA

ORGANIZZATA DALL'ASBUC DI CASALE SAN NICOLA IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE CULTURALE **SOTTO UN PONTE** DI CASALE S. NICOLA, I **FALCHI DEL GRAN SASSO** CHE ALLESTIRANNO UNA PARETE DI ARRAMPICATA APERTA A TUTTI, **ESPERIENZA NATURA** CHE CONSENTIRÀ AI DISABILI DI PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE CON LA JOELETTE ED IL **CORO ALPINO STELLA DEL GRAN SASSO** CHE ALLIETERÀ L'EVENTO CON CANTI DI MONTAGNA, STAND ESPOSITIVI DELLE ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO.

Itinerario: Casale San Nicola - Canale di Gronda - Eremo di San Nicola - Santa Messa e Festa presso l'Eremo - ritorno per Fonte San Nicola.

Difficoltà: **T** Durata: **3h** Dislivello: **240m**

Sezione CAI Isola 333 3886492





21 LUGLIO 2024

MONTE ACQUAVIVA

INTERSEZIONALE CON IL CAI DI FARA SAN MARTINO

Itinerario: Traversata notturna dal Rifugio Pomilio a Fara San Martino passando per la cima del Monte Acquaviva.

Difficoltà: **EE** Durata: **Tutta la notte** – Dislivello: **900m**

Christian Menei 333 3886492 Claudio Di Stefano 338 2370447

27/28 LUGLIO 2024

SENTIERO DEL CENTENARIO

CON PERNOTTO AL RIFUGIO D'ARCANGELO

Itinerario primo giorno: Casale San Nicola, Canale di gronda, Sentiero per il Vaduccio, Rifugio Nicola D'Arcangelo, Pernotto.

Difficoltà: **EE** Durata: **3h** Dislivello: **800m**

Itinerario secondo giorno: Rifugio D'Arcangelo, Vado di Corno, Monte Brancastello, Monte Inforname, Monte Prena, Monte Camicia, Vallone di Vradda, Fonte Vetica.

Difficoltà: **EEA** Durata: **9h** Dislivello: **1.000m**

Christian Menei 333 3886492 Sebastiano Di Paolo 345 6545276



22 - 25 AGOSTO 2024

CRATERI SOMMITALI DELL'ETNA

CON IL CAI DI LINGUAGLOSSA

Programma di 4 giorni sull'Etna.

Umberto Cerquone 328 0260221

1 SETTEMBRE 2024

L'EREMO DI SANTA COLOMBA

Itinerario: Frazione di Pretara, Piane del Fiume, Eremo di Santa Colomba, Ritorno.

Difficoltà: **E** Durata: **6h** Dislivello: **520m**

Dino Rossi 335 7014117



Conti di Pagliara



8 SETTEMBRE 2024

RIFUGI APERTI DEL MEDITERRANEO (RAM) AL RIFUGIO D'ARCANGELO

RIFUGI APERTI DEL MEDITERRANEO È PARTE DI UN PROGETTO DI RICERCA SOSTENUTO DAL CLUB ALPINO ITALIANO ABRUZZO, CHE HA LA FINALITÀ DI VALORIZZARE LA FUNZIONE DEL RIFUGIO NELL'APPENNINO, QUALE SPINA DORSALE DI COLLEGAMENTO FISICO, SIMBOLICO ED ECONOMICO TRA L'EUROPA CENTRALE ED IL MEDITERRANEO. IN COLLABORAZIONE CON SLOW FOOD ABRUZZO MOLISE, IL PROGETTO PUNTA ALLA TUTELA DEI PRODOTTI DI IDENTITÀ DAL PUNTO DI VISTA ECOLOGICO, VALORIZZANDO IL TERRITORIO E MIRA A SENSIBILIZZARE UN CONSUMO PIÙ CONSAPEVOLE INCENTIVANDO I PRODOTTI E SOSTENENDO I PRODUTTORI LOCALI.

Itinerario: Strada per Campo Imperatore, Vado di Corno, Vaduccio, Rifugio D'Arcangelo, Pranzo, Ritorno.

Difficoltà:**E** Durata: **Giornata** Dislivello **200m**

Sezione CAI Isola 333 3886492



Slow Food®
Abruzzo - Molise



29 SETTEMBRE 2024

ANELLO DI CORNO GRANDE

Itinerario: Prati di Tivo, Val Maone, Rifugio Garibaldi, Sella di Monte Aquila, Passo del Brecciaio, Conca degli Invalidi, Vetta Occidentale Corno Grande, Passo del Cannone, Rifugio Franchetti, Madonnina, Piano del Laghetto, Prati di Tivo.

Difficoltà:**EE** Durata: **8h** Dislivello: **1.300m**

Giulia Modesti 347 7128945

29 SETTEMBRE 2024

SENTIERO DELL’AEROPLANISSIMO

Itinerario: Rifugio Pomilio, Sentiero G7, Sentiero dell’Aeroplano per il Passo della Capra, Cresta ENE, Cima delle Murelle, Cresta W, Bivacco Fusco, Rifugio Pomilio.

Difficoltà:**EEA** Durata: **9h** Dislivello: **1.250m**

Umberto Cerquone 328 0260221

27 OTTOBRE 2024

CASTAGNATA AL RIFUGIO ORAZIO DELFICO

DOPO OLTRE 35 ANNI NEL CORSO DEI QUALI LA TRADIZIONALE CASTAGNATA SI È SEMPRE SVOLTA AL RIFUGIO D’ARCANGELO, QUEST’ANNO ABBIAMO DECISO DI CAMBIARE IL LUOGO DELLA MANIFESTAZIONE E SPOSTARLA AL RIFUGIO DELFICO. LA SCELTA, OLTRE CHE MOTIVATA DALL’AVER ORGANIZZATO AL D’ARCANGELO LA MANIFESTAZIONE “RIFUGI APERTI DEL MEDITERRANEO” E NON VOLER RIPETERE A POCHE SETTIMANE DI DISTANZA UN EVENTO ANALOGO, È STATA FATTA ANCHE PER PORTARE ALL’ATTENZIONE UN ALTRO DEI PICCOLI RIFUGI CHE COSTELLANO LA NOSTRA MONTAGNA E CHE VALE LA PENA FREQUENTARE CON MAGGIORE ASSIDUITÀ.

Itinerario: Forca Di Valle, Piana Lunga, Sella di Vena Pecorale (‘ngum), Rifugio Delfico, Castagnata, Ritorno.

Difficoltà:**E** Durata: **Giornata** – Dislivello **800m**

Sezione CAI Isola 333 3886492





SOTTOSEZIONE DI PIETRACAMELA

- febbraio - Scialpinismo sulla Laga**
(con il CAI di Isola del G. Sasso).
Itinerario da definire in base alle condizioni.
*Difficoltà: **MSA** – Durata: **Giornata***
Luca Mazzoleni, Christian Menei.
- marzo - Scialpinismo al Gran Sasso**
(con il CAI di Isola del G. Sasso).
Itinerario da definire in base alle condizioni.
*Difficoltà: **BSA** – Durata: **Giornata***
Luca Mazzoleni, Christian Menei.
- 22/23 giugno - Escursione sui Monti Reatini**
(con il CAI Isola del G. Sasso).
Una due giorni con pernotto al Rifugio Sebastiani.
*Dislivello: **800 m**, Difficoltà **EE***
Christian Menei, Andrea Bollati.
- 6 ottobre - Escursione al Monte La Gallinola (1923m)**
Massiccio del Matese
(intersezionale con il CAI di Palestrina).
Traversata dal Lago del Matese al Rif. Santa Maria per la Fonte Esule, Punta Giulia, Piano della Corte e il Rif. di Monte Orso.
*Dislivello: **1000 m**, Difficoltà **EE***
M. Tagliacozzo, D. Mocci
- 10 novembre - Escursione al Monte Bolza (1904m) e Cima di Monte Bolza (1927m), Gran Sasso**
(intersezionale con il CAI di Palestrina).
Anello da Castel del Monte per la Costa del Cavone e la Cresta sud, la Sella di San Cristoforo e il Canyon Scoppaturo.
*Dislivello: **650 m**, Difficoltà **EE***
M. Tagliacozzo, D. Mocci

Il programma completo e dettagliato delle attività proposte dalla Sottosezione di Pietracamela è disponibile sul sito

www.caipietracamela.it



Come partecipare alle escursioni

Le escursioni e le attività proposte dalla Sezione di Isola del Gran Sasso sono aperte a tutti i soci ed ai non soci.

Il programma di tutte le escursioni proposte viene distribuito, in forma cartacea con questo opuscolo, ogni anno e può sempre essere richiesto in sede, inoltre è pubblicato sul sito www.caiisola.it e sulla pagina del [gruppo facebook](#) della nostra Sezione; per ciascuna escursione, oltre ad una descrizione sommaria dell'itinerario, vengono indicati i nominativi ed i riferimenti dei coordinatori.

Il programma dettagliato di ogni escursione, con il relativo orario di partenza, attrezzatura ed equipaggiamento consigliati, sarà specificato in sede ed affisso in bacheca nella settimana immediatamente precedente la data fissata per la stessa.

Visti i problemi organizzativi incontrati in passato, si raccomanda di far pervenire le iscrizioni entro il venerdì precedente l'escursione, salvo maggior anticipo nel caso di utilizzo di autobus.

Le escursioni sono aperte anche ai non iscritti al C.A.I. nel qual caso la quota per la copertura assicurativa è di **€ 12,00** ed è necessario far pervenire ai coordinatori, non oltre le ore 22:00 del venerdì precedente all'escursione il proprio nome, cognome e data di nascita.

Consigli e raccomandazioni

Si raccomanda inoltre di presentarsi alle escursioni con un adeguato grado di preparazione fisica, provvisti di abbigliamento ed attrezzature idonee alle esigenze del percorso (indispensabili in ogni caso le scarpe da trekking); di attenersi alle disposizioni impartite dai coordinatori della escursione, e di prendere scrupolosamente visione, all'atto dell'iscrizione, delle difficoltà e della lunghezza del percorso, in modo da evitare inopportune e sgradevoli lamentele.

Per una più dettagliata informazione ci permettiamo di consigliare alcune cose che devono far parte del bagaglio di un buon escursionista, come ad esempio crema protettiva, cappellino ed occhiali per evitare scottature o fastidiosissime congiuntiviti, guanti, cappello di lana e giacca a vento, mantella impermeabile per proteggersi dagli acquazzoni che frequentemente si verificano sulle nostre montagne, qualche cerotto e fazzoletto medicato; ed infine sarebbe piacevole aggiungervi un buon manicaretto fatto in casa da gustare insieme sulla vetta.

Per ulteriori informazioni la sede della Sezione, sita in Salita del Torrione, n.8 è aperta tutti i venerdì dalle ore 21:00 alle ore 23:00.



Assicurazioni

Il Club Alpino Italiano offre ai Soci, ma anche ai non Soci, polizze assicurative molto interessanti e convenienti, ideali per chi vuol praticare le attività organizzate dalle Sezioni in modo da essere sempre tutelato. Le coperture, **gratuite** per il socio, attive automaticamente con l'iscrizione al CAI sono:

- Infortuni Soci in attività sezionali
- Soccorso alpino Soci in attività sezionali
- Responsabilità Civile in attività sezionali
- Tutela legale per attività sezionali

Le coperture a pagamento, attivabili a richiesta (solo da parte della Sezione), a prezzi molto convenienti, sono:

- Infortuni Non Soci in attività sezionali
- Soccorso alpino Non Soci in attività sezionali
- Infortuni Soci/Istruttori in attività personale
- Responsabilità Civile Soci/Istruttori in attività personale
- Soccorso Spedizioni extraeuropee

Le coperture prevedono:

- ✓ per gli Infortuni: Indennizzo in caso di morte o invalidità permanente, rimborso spese di cura
- ✓ per il Soccorso Alpino: Il rimborso delle spese tutte, incontrate nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta
- ✓ per la Responsabilità Civile: L'indennità per gli assicurati da quanto siano tenuti a pagare, quale civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento, per danni involontariamente cagionati a terzi (soci o non soci), per morte, lesioni personali, e per danneggiamenti a cose e/o animali, in conseguenza di un fatto verificatosi in relazione ai rischi insiti in tutte le attività svolte dall'assicurato
- ✓ per la Tutela Legale: La difesa degli interessi degli assicurati in sede giudiziale, in relazione ai procedimenti penali derivanti dall'attività sezionale, per atti compiuti involontariamente. Per i Presidenti e Consiglieri vale anche per delitti dolosi se, esaurito il giudizio, sarà stata accertata l'assenza di dolo e quindi l'involontarietà del fatto.

Le attività sezionali/sociali comprese nella garanzia assicurativa sono tutte quelle organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI, quali ad esempio:

- Gite di alpinismo ed escursionismo
- Altre attività di alpinismo ed escursionismo
- Corsi
- Gestione e manutenzione dei sentieri e rifugi
- Riunioni e consigli direttivi
- Altre attività organizzate dalle Sezioni CAI o altri organi istituzionali

Tutte le attività devono essere preventivamente deliberate dagli organi competenti.

Classificazione delle difficoltà escursionistiche

T = Percorso turistico: Itinerario su stradine pedonali, carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri, che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Presenta un dislivello lieve.

E = Percorso escursionistico: Itinerario di una certa lunghezza e/o dislivello, che si sviluppa sempre su sentieri o tracce di passaggio; talvolta su sentiero aperto, senza sentiero ma non problematico. Spesso sono presenti segnalazioni adeguate. A volte può comprendere brevi tratti esposti, può svolgersi su sentieri ripidi, erbosi o detritici, su tratti nevosi non pericolosi o passaggi attrezzati che non richiedono equipaggiamenti specifici. Si richiede un certo senso di orientamento, come pure conoscenza della montagna, e buon allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguato.

EE = Percorso per escursionisti esperti: Itinerario in genere lungo e faticoso che richiede capacità di muoversi su terreni di vario tipo: sentieri o tracce su terreno impervio e infido, pietraie, pendii ripidi, spazi aperti senza punti di riferimento, boschi in cui è difficile orientarsi, tratti aerei e/o esposti con lievi difficoltà tecniche. Si richiede esperienza in montagna, buon senso di orientamento, assenza di vertigini (da non confondersi con la paura del vuoto), nonché un adeguato equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica.

EEA = Percorso per escursionisti esperti con attrezzatura: Itinerario che richiede l'uso dei dispositivi di autoassicurazione quali imbracatura, dissipatore, moschettoni, casco, cordini, etc. E' il caso delle ferrate tipo "Ventricini", "Danesi", "Ricci", etc.

EAI/EEAI = Percorso per escursionisti (esperti) con attrezzatura in ambienti innevati: Itinerario su percorsi invernali innevati che richiede l'uso di Ciaspole, Sci di alpinismo, Piccozza, Ramponi.

Segnali Internazionali di Soccorso

Chiamata: Emettere **6 volte** in un minuto (1 ogni 10 secondi) un segnale ottico o acustico. Ripetere i segnali dopo un minuto.

Risposta: Emettere **3 volte** in un minuto (1 ogni 20 secondi) un segnale ottico o acustico. Ripetere i segnali dopo un minuto.



Se c'è **bisogno di aiuto**, si dovrebbero tenere tutte due le braccia in alto in modo che il corpo prenda la **forma di una Ypsilon (Yes)**.

Significato: "**ho bisogno di aiuto**", "**atterrare qui**", "**Si**" (come risposta a una domanda da parte del pilota o dell'equipaggio dell'elicottero).



Se **non c'è bisogno di aiuto**, si dovrebbe tenere un braccio in alto e uno in basso in modo che il corpo prenda la **forma di una N (No)**. Significato: "**non ho bisogno di aiuto**", "**non atterrare**", "**No**" (come risposta a una domanda da parte del pilota o dell'equipaggio dell'elicottero).

Isola del Gran Sasso d'Italia
Colledara

